

Comment ? Quand ? Où ?

Comment?

Groupe de 6 à 12 personnes maximum.. Petites introductions théoriques, de la pratique et des échanges critiques d'expériences.

Quand et où ?

Une matinée ou une journée.

Lieu: toute la France. A organiser avec le groupe constitué

Combien ?

Une participation de 45 € par personne est demandée . Pour la journée complete: 80 €. *(Je me déplace sur toute la France. Les frais de déplacement et de local sont en plus et à la charge du groupe).*



Manager c'est aussi (et surtout ?) porter attention à celles et ceux avec qui on avance dans une activité. Cela demande des qualités d'attention.

Méditation: Le terme **méditation** (du latin *meditatio*) désigne une pratique mentale ou spirituelle. Elle consiste souvent en une attention portée sur un certain objet . La méditation implique généralement que le pratiquant amène son attention de façon centripète sur un seul point de référence

Attention et concentration sont communs à ces deux actions volontaires.

Ensemble, démystifions le concept de méditation afin de le replacer dans le fil du temps du quotidien.

Je vous invite à découvrir une forme de méditation en utilisant des activités banales en commençant par exemple par la palpation d'un objet. L'attention portée à ce simple geste sera déjà en soi une ouverture aidante

Constituez votre groupe (de 6 à 12 personnes) ... et contactez moi pour organiser une demi-journée

Par mail : jjfloret@gmail.com

Par téléphone: 02 35 34 69 59

Peut on méditer
en toute circonstance ?

Oui.

En quoi est-ce utile ?
Expérimentons ensemble

L'attention du manager

Une découverte proposée par
Jean-Jacques Floret
Ostéopathe DO-MROF
Coach ,membre de l'association ACTERA



THERAPEUTES.NET
ACSSSENS.NET
ACTERA-ASSO.FR